Как пережить трудные времена: ежедневные советы Psy

5 фраз, которые выдают в человеке закоренелого эгоиста

10 цитат Жана Пиаже, которые помогут лучше понять внутреннего ребенка

Точка зрения / Опасные игры: правила для любовников

122 287

Опасные игры: правила для любовников

Отношения с тем, кто не свободен, — всегда непростая история. Здесь и необходимость держать связь в тайне, и неопределенность будущего, и страх, что вас рано или поздно разоблачат… Системный семейный психотерапевт Марина Травкова прочитала для нас книгу Ульриха Клемента «Когда любовь идет налево» и рассказывает о том, какие правила для любовников формулирует автор.

Мужчина и женщина · Измена · Практики how to

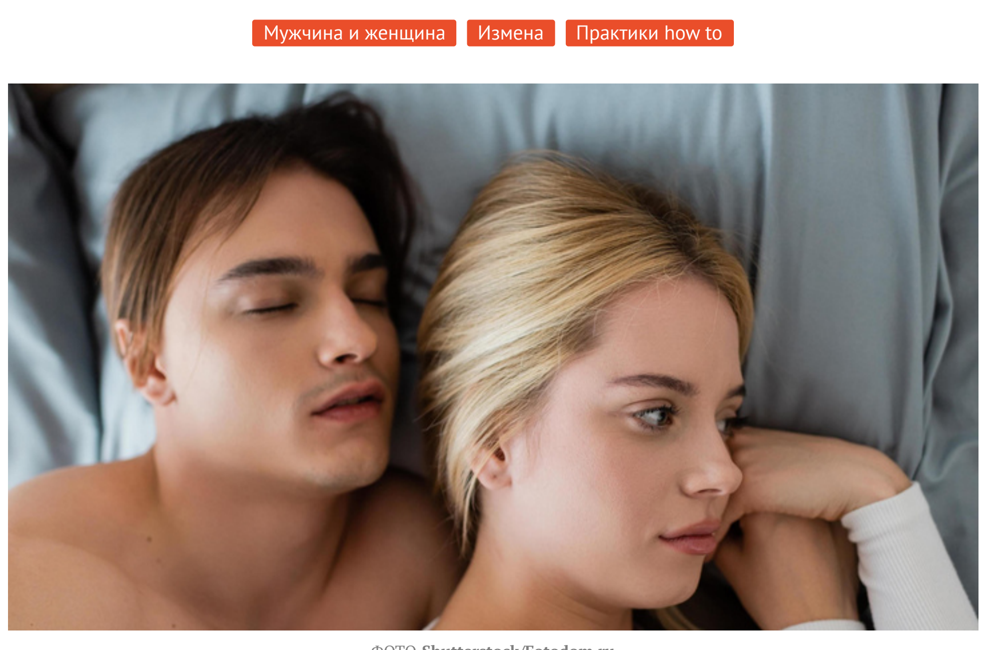


ФОТО Shutterstock/Fotodom.ru

«Я знаю, что друг изменяет жене, сдавать его или нет?» 2 190

«И тут возвращается муж...»: правила для тех, кто изменяет 54 931

Феномен курортных романов: почему отдыхающие охотнее идут на измену 3 445

1. НЕ ВМЕШИВАЙТЕСЬ В БРАК ЛЮБОВНИКА(-ЦЫ)

Брак партнера — не ваше дело. Очень может быть, что он(а) рассказывает вам, как несчастен(-на) в семье. Поскольку вы влюблены, вам захочется помочь — советом или делом. И вот вы уже и вправду ненавидите этот союз, в котором дорогому вам человеку так плохо. А может быть, это и слегка радует, что ему там плохо: глядишь и «освободится».

Примите, однако, во внимание два момента:

1. Он(а) может рассказывать, что хочет, но это всегда лишь половина правды. Другая же половина (и не такая уж ужасная) — та самая, из-за которой этот брак до сих пор не распался.
2. Его супруг(а) не настолько плох(а) — в конце концов, он(а) выбрал(а) того же человека, что и вы. Уважайте его (ее) и не говорите о нем (ней) плохо.

2. ИСХОДИТЕ ИЗ ТОГО, ЧТО ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ ОБ ЭТОМ БРАКЕ ВСЕГО — И НИКОГДА НЕ УЗНАЕТЕ

Партнер может выгораживать супруга(-у) и не рассказывать обо всех его (ее) слабостях. Это достойно уважения. С другой стороны, если он(а) хочет удержать вас, то никогда не расскажет, что его (ее) все еще связывает с законной половиной — любовь, страх нового, материальный расчет. Любящее сердце не исключает холодную голову. Если вы не понимаете, почему партнер не разводится, значит, вы просто не знаете всего.

3. НЕ ПРЕДЪЯВЛЯЙТЕ ПРЕТЕНЗИЙ, ДАЖЕ ЕСЛИ ЛЮБОВНИК(-ЦА) ВАМ ЧТО-ТО ОБЕЩАЛ(А)

Во влюбленном состоянии люди чего только не говорят. И они действительно так думают. Искренне. В тот момент. Вам могут пообещать, что всегда будут рядом. Но вот вы заболели и лежите с температурой, но партнер не приходит: у супруга(-и) день рождения, или надо забирать ребенка из детского сада, или просто нет возможности сейчас уйти из дому.

Пока человек несчастен в браке, он многое обещает, и, как ему кажется, искренне, ведь он и вправду хочет отношений получше. Но он будет свободен, только когда будет свободен. Женатый мужчина — женат. Замужняя женщина — замужем.

4. НЕ СЧИТАЙТЕ, ЧТО ВЫ ЛУЧШЕ СУПРУГА(-И) ПАРТНЕРА

То, что происходит между вами, конечно же, ярче, волнительнее, прекраснее, чем то, что у партнера в браке. Наслаждайтесь этим, но не стройте надежд! Ваши отношения новы, свежи, тайны и не испорчены влиянием рутины. У законной половины в этой игре больше прав на вашего(-у) возлюбленного(-ую), но отношения между ними включают и неизбежно возникающую неблагодарность, разочарования, гнев, неосуществленные мечты.

Как правило, дело тут не в супруге, а в самом браке как таковом. Вам — любовнику(-це) — досталась более радостная роль. Но это всего лишь распределение ролей, это не значит, что вы лучше, а законная половина хуже. «Поменять вас местами — и жаловаться станут уже на вас», — добавляет Марина Травкова.

5. ЕСЛИ О ВАШЕЙ СВЯЗИ СТАНЕТ ИЗВЕСТНО, ПРАВИЛА ИЗМЕНЯТСЯ

Предположим, законный(-ая) супруг(а) партнера обо всем узнал(а). Реакция может быть какой угодно — он(а) может разыскивать вас, чтобы отомстить, контролировать каждый шаг мужа (жены) или же заболеть от потрясения. Теперь любовнику(-це) не до удовольствий, а значит, вы нужны не как эротический партнер, а как сочувствующий друг. Ему (ей) нужна ваша поддержка.

Случившееся также может означать, что теперь вы долго не увидитесь. Может быть, даже никогда. Любовнику(-це) предстоит выдержать многое: гнев и боль законной половины. Вам легче, поэтому отступите. Речь не о том, чтобы исчезнуть при первых же трудностях — вы должны быть доступны днем и ночью, но вмешиваться не стоит.

6. ПОДУМАЙТЕ ДВАЖДЫ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИДАТЬ ОТНОШЕНИЯМ ЗАКОННЫЙ СТАТУС

Если вы долго вместе, если между вами гармония, духовная и сексуальная, у вас одни взгляды на жизнь, если быть вместе для вас радость, невольно напрашивается мысль, что вы созданы для брака друг с другом. Кажется: если б только не законный(-ая) супруг(а), все было бы прекрасно.

Может быть. Но подумайте серьезно вот о чем. По большей части вам так хорошо друг с другом именно потому, что вы не пара, а ваша связь занимает только часть ваших жизней, тайную нишу. Даже если вы прекрасные любовники, это вовсе не значит, что в будущем вы станете хорошими супругами. Как только вы свяжете себя официальными узами, многое в ваших нынешних отношениях будет утеряно.

«Утеряна будет вся эта волшебная атмосфера конфетно-букетного периода, когда он появляется перед ней без страха и упрека, и она перед ним — без бигуди и проблем, — поясняет Марина Травкова. — Когда люди начинают жить вместе, выясняется, что не все их проблемы были в бывших партнерах: многое — в них самих. Так что после спасения любви всей жизни из «лап супруга(-и)-негодяя(-йки)» благородный рыцарь может обнаружить в этой роли уже себя.

> Эти сказки четко прописаны в коллективном бессознательном, но, как все сказки, они кончаются днем свадьбы или началом совместного проживания

Мне приходилось видеть не один брак, в котором в момент кризиса (спровоцировать который может, например, рождение ребенка) один из супругов бросался за поддержкой «на сторону». Когда кризис минует — дети, как-никак, растут — оказывается, что любовника(-цу) просто «использовали». Обычно именно так и происходит с теми, кто решается на отношения с несвободным человеком.

Но это не самый грустный финал. Самый грустный — когда любовник(-ца) «побеждает» и уводит партнера из семьи. У новоиспеченной пары с самого начала может «не быть цели». Связь двух свободных людей создавалась ради чего-то. А вот в связи «ему (ей) так плохо в браке, что я не мог(ла) пройти мимо» цель «от противного» — например, от «противного(-ой)» супруга(-и). И когда человек освобождается, оказывается, что делать вместе нечего.

Мой прогноз прочности таким парам: от полугода до года. Продержавшись, велик риск на новом витке собственного кризиса оказаться в треугольнике, но уже на месте обманываемого(-й) супруга(-и). Тот же сценарий работает, когда «уводят» от «противных» родителей. Спаситель перестает быть спасителем, как только спас. А дальше совсем другая сказка.

Конечно, бывает и иначе. Когда новые отношения — действительно точка в старых и всего лишь побеждают их инерцию. Но гораздо чаще наблюдаешь, что, «выйдя из треугольника», новая пара стремительно теряет все то прекрасное, что было у них в любовной связи, когда не было общего быта, общих детей или не нужно было жить с детьми от прежнего брака. Когда уже нет деления: один партнер — для раздражения на него, а другой — для счастья и радости. Когда все раздражение приходит сюда же — в «новые» отношения».

7. НЕ СТАВЬТЕ САМООЦЕНКУ В ЗАВИСИМОСТЬ ОТ РЕШЕНИЯ, КОТОРОЕ ПРИМЕТ ПАРТНЕР

Очень может быть, что в конце концов партнер выберет не вас. Он может выбрать брак, который значит для него больше, чем привязанность к вам. Такое решение дается непросто. Это не значит, что вы не так хороши или сделали что-то не так. Вы не хуже, чем его супруг(а). Но вы проиграли. Примите поражение с честью. То, что было между вами, остается ценным, даже если оно закончилось.

8. СОХРАНИТЕ ОБО ВСЕМ, ЧТО БЫЛО, ХОРОШИЕ ВОСПОМИНАНИЯ

То, что отношениям конец, еще не значит, что можно рассказывать о них направо и налево. Даже если связь окончена, стоит относиться к ней уважительно. Возможно, вам захочется объяснить тем друзьям, которые в курсе ситуации, почему вы расстались. Следите за стилем изложения и степенью откровенности — теперь, когда все кончено и вам больно, это особенно важно. Взгляните на это не как на разрушенные отношения, а на как чудесный эпизод в жизни.

Все пройдет, воспоминания останутся. Насколько добрые — зависит сейчас и от вас.

В книге «Когда любовь идет налево» Ульрих Клемент сформулировал также правила для тех, кто изменяет, и кому изменяют.

Марина Травкова
Семейный психолог, супружеский и секс-терапевт, специалист по работе с супружескими конфликтами и семейными дисфункциями

Читайте нас во Вконтакте, чтобы оставаться в курсе событий
Подписаться

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

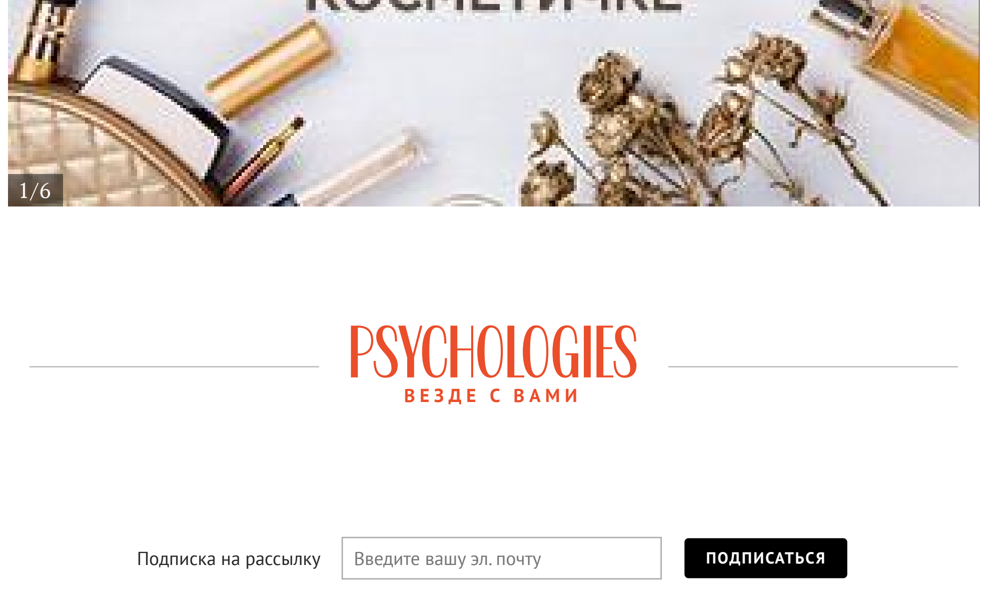
1. Почему мы изменяем: 4 причины — проверьте ваши отношения
2. Романтическая, страховочная, протестная: 6 видов измен — психологическая типология
3. «Соглашаясь с ролью любовницы, я потеряла три года»: откровенная история читательницы

ТЕКСТ: Эльза Лествицкая
ИСТОЧНИК ФОТОГРАФИЙ: Shutterstock
ДАТА ПУБЛИКАЦИИ: 8 апреля 2023

НОВОЕ НА САЙТЕ

Неуправляемые: как отличить креативную личность от психопата
Как говорить по душам: 5 советов, чтобы не утомить собеседника
Тест: Любите ли вы свое тело?
«Парень оставил бывшую в друзьях. Как понять, остались ли у него к ней чувства?»
Почему нас укачивает в такси, но не в собственной машине: 4 причины
Плата за шанс жить вечно: что такое биохакинг и чем он опасен
Когда любимая работа оказывается «сектой»: как не угодить в ловушку
«Как пережить увольнение с работы, в которую я вложила душу?»

Спецпроекты



1/6

PSYCHOLOGIES
ВЕЗДЕ С ВАМИ

Подписка на рассылку
Введите вашу эл. почту
ПОДПИСАТЬСЯ
Подписываясь на рассылку Psychologies, вы принимаете условия пользовательского соглашения

О проекте · Реклама на сайте · Реклама в журнале · Пользовательское соглашение
Политика использования cookies · Правила участия в конкурсах · Глоссарий · Вопрос эксперту
Проекты психологии · Все темы · Техподдержка

SHKULEV MEDIA HOLDING
women's network
WOMAN.ru · woday.ru · mydecor · Starhit · PARENTS · marie claire · PSYCHOLOGIES · the girl

Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис)
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»
Главный редактор: Акулиничев А. С.
Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633

Copyright (c) ООО «Шкулёв Диджитал Технологии», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.